

YOGAMAT

Knaprigt lyxig müsli, omelett med sötpotatis, smarrig lemoncurd på cashewnötter och ett härligt hälsokickande bröd. Prova Cecilia Davidssons yogarätter – inga konstigheter, bara god mat för både kropp och själ.

TEXT LINA WALLENTINSON RECEPT CECILIA DAVIDSSON
FOTO CAROLINE ERIKSSON (MAT) OCH JAKOB FRIDHOLM

YOGA HAR ETABLERAT SIG som en träningsform bland andra och fördomar om mjukisbrallor, malande mantran och rökelse känns avlägsna. Men ordet yogamat – smaka på det, är det inte lite kruskavarning och tarmsköljning över det hela?

– Yogamat låter flummigt, men det handlar egentligen om sunt förnuft, säger Cecilia Davidsson, som jobbar med catering och kurser i yogamat. De flesta vet att kroppen mår bäst av näringstät mat utan tomma kalorier, mycket grönt som ger antioxidanter, mineraler och vitaminer. Och tarmfloran behöver fylla på med bra bakterier från till exempel yoghurt och mjölktsyra grönsaker. Det gäller alla, vare sig man yogar, tränar något annat eller inget alls.

Cecilias mat innehåller bra fetter, mycket hela korn, gryn och grönt som ger fibrer och därmed ett jämnare blodsocker. En bonuseffekt är att man måste tugga lite längre, då känner man när man börjar bli nöjd och hinner inte äta sig proppmätt.

– Men det får aldrig bli asketiskt eller tråkigt, mat ska vara gott! Och jag tror på att tillfredsställa behovet av sött. Men det måste inte vara vanligt socker. Torkad frukt, lönn-

sirap, oraffinerad honung och agavesirap ger mer än bara den söta smaken.

IDAG TALAS DET MYCKET OM mindfulness, om att vara mer medvetet närvarande i nuet, detta är centralt inom yogan och kommer igen i mattänkandet också.

– Det gäller allt från att välja bra råvaror till att bli mer medveten när du står i köket. Känn doften när du river citronskal, se hur brödet jäser i ugnen, smaka av såsen. Det blir roligare att laga när man är engagerad.

Och när man äter, att tänka på de små sakerna som gör det möjligt att vara mer »här och nu«, att tända ett ljus, stänga av radion och prata om maten, hur den ser ut, doftar och smakar.

– Att vara mer medveten när man äter gör också att man oftast äter mindre än om man har tankarna på annat håll och bara langar in maten, säger Cecilia.

»Min yogamat bygger på tankarna inom indisk ayurvedalära, traditionell och modern näringsmedicin och det jag sett fungerar i praktiken som kock på yoga-läger, säger Cecilia Davidsson.

FRÅN MODE TILL YOGA & MAT

För 15 år sedan var 20-åriga Cecilia Davidssons liv stressigt med jobb inom modevärlden och mat som inte alltid var den bästa. För att hitta ett sätt att varva ner provade Cecilia yoga.

– Jag blev mer medveten om både kropp och själ. Det blev naturligt att börja fundera på vilken mat som fick min kropp att må bra och gav rätt energi.

Så småningom växlade Cecilia jobbspår från mode till mat och startade företaget Curlyfood. *Läs mer på yogamat.se*

TA EN YOGAPPAUS

Ladda om i stressen. Lagg dig på rygg och låt underbenen vila på en stol. Lagg en själ eller tröja över ögonen. Slappna av i fem minuter och lyssna till din andning.



MUMSIG MÜSLI

Vänd och se alla Cecilias recept.



Yogamat av Anna Gidgård och Cecilia Davidsson, Ica Bokförlag, kommer ut i maj.



»Överraska med en knaprig müsli eller kokos- och risplättar till frukost. Eller samla vännerna till en energikickande yogabrunch.«

TORTILLA MED SÖTPOTATIS

God till lunch eller brunch.

FÖR 4 PERSONER

Sätt ugnen på 200°C. Skala **500 g sötpotatis** och skär den i 1–2 cm stora bitar. Fräs sötpotatisen i **1 msk kokos- eller olivolja** i en stekpanna som tål ugnsvärme tills den mjuknat och fått lite färg. Lägg på ett fat. Fräs **1/3 strimlad purjolök** och **2 hackade vitlöksklyftor** mjuka i **1 msk kokos- eller olivolja**. Häll tillbaka sötpotatisen och krydda med **1 tsk flingsalt** och **1/2 tsk svartpeppar**.

Vispa **5 ägg** lätt och häll över sötpotatisen. Strö över **100 g grovriven ost** och ställ in stekpannan mitt i ugnen 10–15 minuter.

Stjälp upp tortillan på ett fat och strö över **1/2 dl finskuren gräslök**.

FÖR ALLA? Fri från gluten. Gör laktosfri: välj ost lagrad mer än 3 mån. Gör mjölkproteinfri: välj mjölkfritt ostalternativ. Innehåller ägg.

♥ 400 kcal 19 g protein 34 g kolhydrat 21 g fett

KOKOS- OCH RISPLÄTTAR

Naturligt gluten- och mjölkfria.

GER CA 30 PLÄTTAR

Vispa **2 1/2 dl rismjöl**, **3 krm salt**, **3 ägg** och **1 burk kokosmjölk** (400 ml) till en smet. Låt vila 15 minuter. Stek plättarna i **kokos- eller rapsolja** i en plättlagg på båda sidor tills de fått fin färg. Servera med **agave- eller lönnsirap** och **granatäppelkärnor**.

FÖR ALLA? Fri från gluten, laktos och mjölkprotein. Innehåller ägg.

♥ 70 kcal (per plätt) 1 g protein 4 g kolhydrat 5 g fett

LEMONCURD

Lemoncurd utan ägg och smör!

GER CA 3 DL

Mixa **3 dl cashewnötter** i en matberedare. Tillsätt **1 1/2 dl agavesirap** eller **honung**, finrivet skal av **1 citron**, **1 1/4 dl färskpressad citronjuice** och **1/2 krm salt**. Mixa till en jämn kräm.

FÖR ALLA? Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.

♥ 105 kcal (per msk) 1 g protein 15 g kolhydrat 6 g fett

ÄPPELTRYFFLAR

Både godsak och nyttig energikick.

GER CA 25 BOLLAR

Grovriv **1 stort äpple** och krama ut det mesta av vätskan. Lägg äppelrivet, **2 dl russin**, **1 1/2 dl urkärnade dadlar** (blöt-lagda 1 timme), **3 tsk malen kanel**, **1 tsk malen kardemumma**, **2 dl hasselnötter** och **2 dl cashewnötter** i en matberedare. Mixa till en grovkornig massa. Forma till bollar och rulla i **hackade nötter**, t ex pistach. Förvara i kylan.

FÖR ALLA? Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.

♥ 101 kcal 2 g protein 9 g kolhydrat 6 g fett

MUMSIG MÜSLI

Äppeljuice och lönnsirap ger sötma, nötter och frön ger bra fetter.

GER CA 18 DL

Sätt ugnen på 150°C. Blanda **1 dl grovhackad sötmandel**, **7 dl dinkelflingor** (dinkelvariant av havregryn), **2 dl riven kokos**, **1 dl solrosfrön**, **1 dl pumpafrön**, **1 dl hasselnötter** och **1/2 dl sesamfrön** i en bunke.

Blanda **3 msk kokosolja** (värm den så blir den flytande) med **1/2 dl äppeljuice/must**, **1/2 dl lönnsirap** och ev **1 tsk vaniljpulver**. Häll över den torra blandningen och blanda runt väl, gärna med händerna.

Lägg på en bakpappersklädd plåt med höga kanter. Rosta ca 30 minuter i ugnen tills müslin fått fin färg, vänd runt efter halva tiden.

Låt müslin svalna något. Blanda ner **1 dl quinoapuffar** (eller rispuffar), **2 dl dinkelflakes** (eller cornflakes) och **3 dl torkade bär** (t ex russin, gojibär, blåbär, tranbär). Förvara i en burk med lock.

FÖR ALLA? Gör glutenfri: ersätt dinkelflingor med havregryn (rent havre), quinoa-, bovete- eller hirsflingor. Välj lämpliga cornflakes fria från gluten. Fri från laktos, mjölkprotein och ägg.

♥ 234 kcal (1/2 dl müsli) 4 g protein 11 g kolhydrat 18 g fett



KOKOSOLJA

Cecilia är en förespråkare för kokosolja. Om den är nyttig eller inte råder det delade meningar om. Den består till 90 % av mättat fett och tål höga temperaturer. Kan ersättas med olivolja eller neutral sesamolja i recepten.

YOGIBRÖD

Bovete och hirs ger en spännande nötig smak. Glutenfritt!

GER 2 LIMPOR

1/2 paket jäst (25 g)
2 tsk honung
6 dl vatten
7 dl hirs- eller bovete- flingor
1 1/2 dl finhackade torkade aprikoser
600 g kokt skalad kall sötpotatis

5 dl vatten
4 dl solrosfrön
2 dl linfrön
1 1/2 dl sesamfrön samt ev att strö över

5 dl bovetemjöl
6 dl majsmjöl
3 tsk stötta fänkålsfrön
1 msk salt
3 msk olivolja
olivolja eller kokosolja till formarna

GÖR SÅ HÄR:

- Smula jästen och rör ut med honung och vatten.
- Tillsätt hirs- eller bovete- flingor. Låt stå ca 1 timme i rumstemperatur i plastad bunke.
- Lägg allt i en degblandare och tillsätt övriga ingredienser (mosa sötpotatisen innan). Kör ca 10 minuter på medelhastighet.
- Sätt ugnen på 100°C. Fördela smeten i två smorda brödformar (à 1 1/2 liter). Grädda limporna 50

minuter. Pensla bröden med olja och strö ev över sesamfrön. Hög därefter ugnsvärmen till 175°C och grädda ytterligare 40 minuter.

FÖR ALLA? Fri från gluten, laktos, mjölkprotein och ägg.

♥ 121 kcal (per skiva) 4 g protein 15 g kolhydrat 5 g fett



Fler av Cecilias yogarätter finns på ICA.se/buffe

XXXXXXXXXXXX

Paolo Roberto

FÖRELÄSARE, PROGRAMLEDARE OCH FÖRFATTARE

»MAN MÅSTE BESTÄMMA

sig för att god form är ett projekt som pågår resten av livet. Fundera på vad som är rimligt och fungerar för dig, i ditt liv. Som följd av regelbunden träning, varje dag, blir man lyckligare, orkar mer, ökar fettförbränningen, sover bättre, får ökad sexlust, och lever förhoppningsvis längre. Det där med sexlusten gäller för övrigt både män och kvinnor.

Men det krävs arbete för att lyckas med träningen. Jag är 42 år och vältränad, men ärligt talat är min träning rolig hälften av gångerna, resten av tiden tar den emot. Vi människor är ju lata av naturen. För att stanna kvar i matchen gäller det att inte gå ut för hårt och dessutom träna tidseffektivt. Löpning är perfekt, passet börjar direkt utanför ytterdörren. Styrketräningen klarar du genom enkla övningar som armhävningar, situps och upphopp. Det kräver varken gymkort eller PT. Maten är en annan stor fråga. Jag hör ofta prat om nedsatt ämnesomsättning, när det egentligen handlar om för mycket soffsittande och stora middagar. Glöm alla ursäkter och dieter. Jag äter av allt, med måtta. Ett liv utan pasta är inget liv! Dessert njuter jag också av, men som »en stroppig fransk brud«, vilket betyder små exklusiva portioner. Ja, så lever jag för att stanna kvar i mitt livs match.»